

LA EFICACIA TERAPÉUTICA DEL YOGA NOCIONES DE USUARIOS Y ESPECIALISTAS EN EL AREA METROPOLITANA (Buenos Aires-Argentina)

MERCEDES SAIJAR

Introducción

En esta oportunidad, intentaremos describir y analizar los saberes y prácticas que hacen del yoga un fenómeno cultural, como una opción médica en el contexto de un sistema etnomédico (Good, 1987, Idoyaga Molina, 1997, 1999-2000, 2002 a y b). Siguiendo a dichos autores definimos sistema etnomédico como la atención de la salud a través del traslapo del autotratamiento, las medicinas tradicionales, la biomedicina, las medicinas alternativas y las medicinas religiosas.¹

¹ Respecto a la biomedicina, ésta se constituye en la única oferta terapéutica oficial en la Argentina; pretende llegar en forma gratuita a toda la población a través de las prestaciones brindadas en hospitales y centros de salud. Dichos servicios de complejidad diversa ofrecen tratamientos biomédicos, en su versión alopática, y psicoterapéuticos, en su versión psicoanalítica (Idoyaga Molina y Korman, 2003). En términos generales, puede afirmarse que en esta práctica el mal o dolencia es diagnosticado a partir de una suma de símbolos y síntomas -en el que un signo es una percepción objetiva y el síntoma es la percepción subjetiva de un malestar- y tratado a partir de una concepción biológica del individuo. Las medicinas tradicionales en nuestro país son el shamanismo y el curanderismo. La última es por lejos la más difundida, se trata de una oferta común en áreas rurales y urbanas. En grandes líneas, sus nociones y prácticas sintetizan antiguos saberes biomédicos -muchos de ellos de origen humoral- saberes y prácticas de tradición popular -aportados por los migrantes- y una terapia ritual en su mayoría de raigambre católica. Entre los antiguos saberes biomédicos, se destaca una terapia etno-farmacológica que califica los males y los remedios en cálidos y fríos, se trata de conocimientos con origen en la medicina humoral, aunque profundamente reformulados, como ha notado Foster (1994) en relación con poblaciones de México e Idoyaga Molina (1999/2000) en relación con nuestro país. La terapéutica ritual incluye rezos, invocaciones, pedidos y encendidos de velas a las deidades cristianas, la utilización y consumo de agua bendita, la triple repetición de acciones que implica la manipulación del poder del tres, número sacralizado por su asociación a la Trinidad, el uso de agua y aceite, el sahumado de los pacientes y de los espacios corrompidos, y la ejecución de la señal de la cruz, símbolo de vida y restauración (Idoyaga Molina, 2001). Terapéuticas rituales de raigambre no católica se advierten, por ejemplo, en el tratamiento de la tiricia, la agarradura -pérdida de energía- producida por Pachamama -la Madre Tierra- y otras (Idoyaga Molina, 2002). Especialmente en el NOA, es donde se advierte la incorporación de elementos indígenas en las prácticas curanderiles. El shamanismo es la medicina tradicional de las sociedades indígenas del Gran Chaco -Pilagá, Toba, Mocovi, Wichí o Mataco, Chiriguano, Chané, Chorote, Chulupi y Tapiete- de Misiones -Guaraní- y del sur -Mapuche-. Obviamente, se trata de instituciones muy diferentes según los diversos grupos étnicos y que además han experimentado cambios para adaptarse a las transformaciones de la situación de contacto (Turner, 1988). Entendemos por

Creemos conveniente analizar la creciente presencia de esta disciplina alternativa como una opción terapéutica, considerando la perspectiva de los actores sociales involucrados. Transformada en una práctica de consumo, de amplia difusión y aceptación, el yoga en nuestra zona de estudio toma conceptos de la filosofía oriental de la que se desprende, pero sufre también resignificaciones en un contexto cultural mayoritariamente de raigambre católica y acostumbrado a los conceptos implícitos de la biomedicina. Esta misma situación ha sido notada por Mc Guire y Kantor (1998) en su estudio sobre las distintas opciones terapéuticas de individuos de clases medias en Estados Unidos, al describir el modo en que los conceptos de la biomedicina, sus maneras de entender el cuerpo, la salud y la enfermedad, permean las nuevas concepciones resultantes de la incorporación de nuevas formas de entender la salud y la enfermedad. Este hecho genera, en el caso particular del yoga, que ciertas nociones sean consideradas por los actores de una manera diferente a la plasmada en los textos hindúes originales, aún en aquellos casos en que se remiten a ellos como referencia. La mixtura generada da un tinte diferente a esta disciplina, la que como otras terapias alternativas, va construyendo un vocabulario propio, pleno de significaciones comunes para los actores involucrados.

Definimos como terapias o medicinas alternativas a las globalmente difundidas en los últimos tiempos y habitualmente asociadas a los fenómenos de *new age*, tales como yoga, reiki, reflexología, medicina ayurvédica, aromaterapia, cromoterapia, entre otras. Se trata de un número creciente de especialidades y aunque algunas de ellas puedan ser tradicionales en otros países, no lo son en la Argentina. A pesar de su aparente diversidad, las terapias alternativas reconocen nociones comunes, tales como la idea de energía como potencia generalizada (van deer Lew, 1964) manifiesta en la idea de su función como motor del universo; el cuerpo humano receptor y generador de esa energía, y por ende, plausible de enfermarse en cualquiera de sus niveles –físico, espiritual, energético– como resultado de un desequilibrio entre las entidades de la persona (cuerpo físico, cuerpo energético o aura, chakras, espíritu o alma) o del hombre con el cosmos. Consecuentemente, estas nociones implican la idea de terapia como reequilibrio de dicho caudal energético.

El yoga ingresó en nuestro país a principios del siglo XX. En sus comienzos era una disciplina seleccionada por individuos pertenecientes a pequeños grupos de elite, en su mayoría intelectuales de altos recursos económicos que buscaban en la práctica oriental una nueva forma de espiritualidad. En aquellos años, se produjo la llegada de una serie de maestros orientales que, financiados y promocionados por estos grupos, vinieron a nuestro país a enseñar los principios de la filosofía yoga. Su permanencia en el país permitió la formación de distintas escuelas que se formaron a su alrededor y que hoy continúan reconociendo sus orígenes en aquellas instancias.

Transcurrido el siglo XX y más marcadamente desde mediados del mismo, por distintos motivos el yoga fue transformándose en una práctica de consumo y de acceso cada vez más amplio, hasta llegar a nuestros días transformada en una disciplina que puede tanto ser una

medicinas religiosas o curas religiosas a diversas nociones y prácticas realizadas en cultos, rituales y otras actividades destinadas a la sanación corporal y espiritual de los solicitantes. Dichas actividades se realizan tanto en los contextos de prácticas religiosas institucionales como en atenciones de especialistas que pueden no ser reconocidos oficialmente o no pertenecer a alguna Iglesia institucionalizada. Las acciones terapéuticas incluyen grupos de oración, sanaciones en los cultos, sanaciones en consultas privadas, entre otras. En otras palabras, la atención religiosa cubre una amplia gama de posibilidades, tal como lo plantean Csordas y Kleinman (1996) en el concepto de *religious healing*. En la Argentina se trata de las prácticas y representaciones propias de los cultos y otras actividades conexas de los grupos evangélicos, pentecostales, carismáticos, católicos y afroamericanos (umbanda).

opción destinada a individuos de recursos económicos y nivel de instrucción altos, como también una oferta posible para individuos de sectores socioeconómicos medios y bajos, dado su amplio ofrecimiento tanto pago como de muy bajo costo o gratuito. Al respecto, cabe señalar que el yoga forma parte de la oferta que tanto las iglesias católicas como los talleres de extensión a la comunidad, pertenecientes a distintas municipalidades del conurbano bonaerense, ofrecen gratuitamente o con muy bajos costos a sus integrantes. Asimismo, la disciplina es promocionada en gimnasios y clubes barriales que anexaron al yoga como una más de sus posibilidades, combinándola en una oferta que la mixtura con técnicas corporales de marcada raigambre occidental, como puede ser *aerobics*, gimnasia artística, entre otras.

Sin embargo, los motivos de la amplia aceptación del yoga en distintos sectores de la sociedad, deben buscarse no sólo en la variedad de ofertas y los medios gratuitos ofrecidos para su ejercitación, sino también y, principalmente, en la eficacia terapéutica comprobada por los usuarios y la similitud de ciertas nociones referentes a la enfermedad, la terapia y la salud entre el sistema de creencias de los practicantes y la tradición oriental en la que se basa la disciplina. Hoy en día, el yoga se ha transformado en una práctica de consumo adoptada por diferentes individuos, con disímiles niveles de instrucción e ingreso económico. Pueden así encontrarse usuarios y especialistas del yoga con instrucción universitaria, posgrados cursados en el exterior, al igual que individuos que sólo han cursado la escuela primaria. Lo mismo puede decirse de los niveles de ingreso económico de usuarios y especialistas, los que muestran un amplio grado de diferenciación. Es interesante destacar que en el caso del yoga, se visualiza la progresiva ampliación de la demanda, la que paulatinamente fue sumando individuos de distintas pertenencias socioculturales y económicas, sin que ello significara el abandono de la disciplina por alguno de estos sectores. Es decir, la etapa actual muestra claramente la pluralización y masividad de la demanda, oferta y práctica de esta disciplina.

Diversos autores han identificado el perfil del usuario de las terapias alternativas -entre ellas el yoga- enmarcándolos en el contexto de la *New Age*. Para Carozzi, al igual que para otros autores que enfocan el estudio desde una perspectiva sociológica (Albanese, 1992; Gutiérrez Zúñiga, 1996; Stone, 1976; Tavares, 1999; Van Hove, 1999 y York, 1995), los individuos que seleccionan el uso de terapias alternativas pertenecen “a una red global de individuos, en su mayoría habitantes urbanos de Occidente, con altos grado de educación formal” (Carozzi, 2000: 54). Sin embargo, hemos podido constatar, que al menos en nuestra zona de estudio -el área metropolitana de Buenos Aires- la diversidad de usuarios así como de especialistas es tan amplia que es imposible ubicarla según parámetros basados en el tipo de instrucción recibida o en el nivel de ingreso económico. Por ello hemos utilizado el concepto de Douglas (1998) sobre estilos de pensar, que nos permite comprender mejor los motivos que aúnan a tan diversos actores en la elección de estas terapias.

La noción de estilos de pensar refiere las diversas alternativas que inciden en las preferencias de las personas en lo que hace a sus elecciones, tanto las cotidianas -elección de un estilo de decoración, la música que se selecciona, los colores y el diseño de la vestimenta- como aquellas consideradas significativas en el decurso vital de los individuos -el tipo de educación elegida, la religión y la terapia, entre otras-. De alguna manera, estas representaciones impregnan los fundamentos de dichas elecciones y resultan en una trama significativa que permite comprender los motivos que le dan sustento. Cuando estudiamos las preferencias de los individuos por un tipo de medicina, nos remitimos necesariamente al corpus de nociones de sus concepciones, representaciones y vivencias, los que permiten explicar los motivos de selección, pero también del rechazo hacia un modelo terapéutico.

Respecto a los especialistas del yoga, distinguimos dos tipos sobre la base de su formación y la dedicación laboral respecto del yoga.² En un grupo, están los que hemos denominado formales, que han estudiado de manera sistemática la disciplina en un centro acreditado para tal cuestión, como puede ser en nuestra zona de estudio la Fundación Indra Devi, la Fundación Hastinapura, o la Tecnicatura en Yoga que ofrece la Universidad del Salvador. Estos especialistas dedican la mayor parte del día a la enseñanza del yoga y si bien pueden ofrecerse como terapeutas de otras medicinas alternativas –reflexología, *healing touch*, reiki-, el yoga es siempre su actividad laboral preferencial. En el segundo grupo, ubicamos a los especialistas autodidactas, que para su formación han recurrido a búsquedas bibliográficas personales, indagando en una amplia diversidad de materiales que incluye principalmente la obra de autores de divulgación y la selección personal de distintas obras clásicas de la disciplina. Si bien enseñan yoga, no es ésta su única ni preferencial vía para realizarse como especialistas, sino que constantemente incorporan nuevas disciplinas alternativas a su oferta como terapeutas –reiki, angeología, cromoterapia, *shiatsu*, aromaterapia-. En algunos casos, estos especialistas son además profesionales universitarios de distintas formaciones -la mayoría de ellas lejanas al yoga-, que dictan talleres en el contexto de su hogar, en los tiempos libres fuera de su actividad profesional; en otros casos, son individuos sin instrucción universitaria, generalmente secundaria, que dictan clases de yoga tanto en su vivienda como en un pequeño local alquilado para tal propósito.

Respecto a los usuarios habituales del yoga³, distinguimos básicamente dos tipos, aquellos que buscan en el yoga una vía de crecimiento espiritual y aquellos cuyo objetivo es la búsqueda de una mejor calidad de vida y la atención de problemas de salud puntuales. En lo que hace a la salud, encontramos en ambos grupos la selección del yoga por motivos preventivos.

A continuación, distinguiremos aspectos comunes y diferencias de las nociones de usuarios y especialistas del yoga, los que nos permitirá obtener un panorama general del mapa de significados asociados a esta disciplina. La metodología utilizada se adecuó a los principios del método fenomenológico, el que apunta a una descripción hermenéutica de la cultura que contemple los fenómenos estudiados tal como son pensados, actuados, en suma, vividos por los individuos. Este tipo de enfoque se dirige a las vivencias o contenidos de conciencia. Siguiendo a Husserl (1949), entendemos por contenidos de conciencia a conceptos, nociones, representaciones, percepciones, sensaciones y emociones. En este sentido se trata de una metodología en la que se privilegia el punto de vista de los actores y la profundización de los significados. Acceder al mundo vivido implica la puesta entre paréntesis de postulados teóricos, saberes del sentido común y disposiciones tanto afectivas como pragmáticas, para realizar un acabado fenomenismo en toda su complejidad, multiplicidad de asociaciones y trasfondo de otros hechos comentados (en el sentido heideggeriano). Una nueva reducción o *epoje* permite alcanzar las estructuras de significación que son esencias generales en las que los fenómenos particulares encuentran sus sentidos (Merleau Ponty, 1969). Dicho de otro modo, este enfoque implica, en un primer momento reducir los pre-juicios teóricos y lo que Schütz (1972), denominó el mundo del sentido común, para acceder a las vivencias y experiencias del sujeto, las que se constituyen en el núcleo central de análisis. Consideramos al hecho cultural como

² Nos referimos a especialistas del yoga y no a profesores o instructores, puesto que estas últimas denominaciones presuponen un aprendizaje formal recibido por el actor social, vivencia no siempre existente en la formación de los especialistas.

³ En esta oportunidad no tenemos en cuenta a los usuarios ocasionales del yoga, en virtud de su práctica esporádica y la consecuente ausencia de nociones y experiencias en torno a la disciplina.

una estructura que sólo puede ser comprendida teniendo en cuenta todas las asociaciones y significados en un análisis que debe el hecho como contenido de conciencia (Husserl, 1949). En un segundo momento, se procede a una nueva reducción, poniendo entre paréntesis los aspectos que no son esenciales al fenómeno y con independencia de su existencia histórica, para alcanzar de este modo las estructuras de significación, que son independientes de los fenómenos concretos e históricos, aunque estas esencias de sentido permiten comprender las experiencias particulares y los fenómenos concretos en su historicidad (Husserl, 1949). Por otra parte, en esta línea de pensamiento es vital el concepto husserliano de intersubjetividad por el que se supera la individualidad de la experiencia y nos permite hablar de un mundo vivido culturalmente compartido por los individuos de una sociedad.

Para ello, analizaremos el material proveniente de entrevistas abiertas, extensas y recurrentes a informantes, tanto usuarios como especialistas de la disciplina, y material proveniente de nuestra observación y observación participante en tres centros de práctica del área Metropolitana durante el período 2003-2005, los cuales fueron seleccionados teniendo en cuenta la diversidad de especialistas y usuarios en cada uno de ellos.

1. La práctica del yoga

Desde la perspectiva de los actores, el yoga es una disciplina oriental con raigambre en las religiones budista e hinduista que consiste, básicamente, en la práctica regular de una serie pautada de movimientos corporales o *asanas*, acompañados del manejo conciente y programado de la respiración, cuyo objetivo final es la liberación de la rueda de las encarnaciones.

Las ramas del yoga pueden distinguirse por las diferentes vías que utilizan los practicantes para lograr el objetivo final, enunciado como la liberación de la partícula divina y el consiguiente cese de la rueda de las reencarnaciones, objetivo, que, por otra parte, permanece presente en todas las ramas de la disciplina. Se distinguen, a partir de este criterio, cuatro vías: el *hatha yoga*, una rama que focaliza su práctica en la ejecución de posturas y contraposturas – *asanas* – combinándolas con el manejo conciente de la respiración; el *pranayama*, la práctica respiratoria tendiente a desacelerar el ritmo normal de respiración, tendiendo a igualar las instancias de inhalación, retención, exhalación y retención del aliento; *dharana*, en tanto, es la vía que busca la concentración tanto del cuerpo burdo como del cuerpo sutil en un solo punto y *dhyana* la meditación en ese punto.

De acuerdo con nuestros informantes, tanto usuarios como especialistas, la rama del *hatha yoga* es la más difundida en el área Metropolitana. Si bien existen centros o talleres dedicados a la práctica de las otras vías, de acuerdo a nuestro trabajo de campo podemos afirmar que su uso y elección es notablemente menor respecto al *hathayoga*.

El *hathayoga* consiste en la combinación de *asanas*, manipulación de la respiración, y meditación, comprendida como fijación de la atención. Esta rama presenta, a su vez, una importante diversidad en los modos de práctica. En el área metropolitana y para dar sólo unos breves ejemplos, se dictan talleres de yoga Yengar, Zen Yoga, Ashtanga Yoga, Power Yoga, Vinyasa Yoga, entre otras. Todos ellos son variantes del *hatha*, pero se distinguen unas de otras por la intensidad, duración temporal y complejidad con que se realizan las posturas y el uso o ausencia de parafernalia – *procs* y *helpers*⁴ – para ayudar al usuario a realizar la práctica.

⁴ Los *procs* son elementos que se utilizan con el fin de ayudar al usuario a realizar más cómodamente su práctica. Los más comunes son una bolsa de arena, almohadones de pluma, un ladrillo de madera, una soga de algodón. En tanto, *helpers* se

“Utilizo procs, que son elementos para ayudar al cuerpo a hacer las posturas, de hecho en algunos casos, las clases de yoga pueden ser solamente una serie de posturas sin precalentamiento, nosotros trabajamos de otra manera, hay distintas maneras. Es simplemente para ayudar a hacer más comfortable la práctica, pero se puede tomar la clase de yoga sin tener absolutamente nada, solamente para facilitar. Distintos elementos que nos facilitan el trabajo en el cuerpo. No es obligatorio para nada, para nada.” (Ana, especialista)

Las *asanas* se realizan seriadamente en una estructurada dirigida por un especialista, quien determina el orden y la duración temporal de cada movimiento. Sintéticamente, diremos que una *asana* es un ejercicio físico que combina una postura y una contrapostura. La segunda de ellas, realiza un movimiento corporal inverso a la primera, con el fin de equilibrar el uso del cuerpo físico o cuerpo burdo. Se busca obtener una posición de elongación muscular y la persistencia en esa figura. Si bien la cantidad total de *asanas* –se refieren más de 100 en las obras de divulgación– no es conocida por los usuarios, tampoco es un dato importante desde su perspectiva. Los practicantes registran una serie de posturas y contraposturas, generalmente aquellas que realizan en sus clases o que son vistas en un programa de televisión o en las revistas de divulgación. Entre las más comunes, citamos a modo de ejemplo la vela, el arado, el cocodrilo, la pala, postura de meditación y de agradecimiento.

Otro elemento central de la práctica lo constituye la manipulación de la respiración, el que consiste en la inhalación y exhalación del aire en forma consciente, unas veces retardando y otras veces acelerando el ritmo respiratorio, lo que propicia un recambio de energía a través de este manejo. Al igual que en el caso de las *asanas*, los usuarios y especialistas nombran diversas maneras de respirar: inhalando y exhalando por nariz, inhalando por nariz y exhalando por boca, inhalando por nariz y reteniendo el aire en los pulmones, exhalando por boca, las que pueden ser realizadas en un ritmo normal, lento o acelerado.

Asanas y respiración forman un conjunto inseparable desde la perspectiva de los especialistas, quienes entienden que a cada postura le corresponde un tipo de respiración y que ambos están en consonancia con un particular estado de conciencia. Al respecto, una especialista formal nos decía:

“Las asanas son posturas estereotipadas, que van relacionando determinadas figuras que uno arma con el cuerpo, con ciertos estados de conciencia, hacia una unificación, entre la asana, la respiración y un estado meditativo que provoca la misma postura, a lo largo de un entrenamiento, no el primer día que una persona hace una postura. Creo que imitan movimientos de animales, o sea que tienen nombre de animales, o casi todos de animales, bastante de animales. Representan movimientos o esquemas de animales, hay series, hay encadenamientos. Digo esto como sugerencia mía, es interesante la observación de cómo determinado estado de conciencia lleva a determinados movimientos, que son movimientos con todo el cuerpo, también los mudras, los gestos, como hacen los sacerdotes que también son como distintos mecanismos

denomina a los ayudantes del especialista, a veces cumple este rol el mismo especialista, que ayuda con sus manos a lograr el armado de la postura o su mantenimiento.

para adquirir un determinado estado de conciencia. Lo que es interesante es el proceso al revés, un determinado estado de conciencia te produce movimientos, como si hubiera una unificación entre lo corporal y la conciencia. Vos te ponés a meditar en la práctica y los dedos estos (pulgar, índice y medio) se ponen así solos (en posición de meditar), no es que vos ponés los dedos así como una cosa arbitraria. En un determinado equilibrio energético, los mudras se hacen solos. No es algo impuesto”.

Por el contrario, los usuarios no perciben la necesidad de complementar determinados movimientos con determinada respiración. Las combinaciones que se realizan entre las *asanas* y diferentes tipos de respiración son numerosas y dependen del estilo de cada especialista, quien le imprime su sello distintivo al elegir el orden de las *asanas* o las explicaciones que da sobre su efectividad.

“Hacés las asanas y simultáneamente respirás, sacando la energía mala y absorbiendo la energía buena, y la respiración acompaña todo el tiempo. Si el profesor dice que llevemos la respiración a la columna, desde la cervical hasta las dorsales, a uno le parece un disparate, pero mentalmente se lleva, es decir, uno sabe que el aire va a los pulmones, pero mentalmente uno la va llevando a todas las partes que trabajás y eso te relaja muchísimo. Cada vez que uno va a hacer una asana, el instructor explica para qué es. Por ejemplo, después de cada asana se hace la invertida de esa postura, digamos lo contrario para que el cuerpo no se estropee. Por ejemplo, si vos haces una asana tirada para adelante mucho rato, después tenés que hacerla tirada para atrás, para hacer lo contrario de lo que hiciste antes” (Silvia, usuaria)

Una clase de yoga dura una hora y media, y cuenta de cuatro momentos claramente diferenciados desde la perspectiva de los actores: el momento inicial o de apertura, el corpus central de ejercicios, un momento de meditación y el final de agradecimiento. En tanto su ejecución implica la manipulación de energía como potencia sagrada, puede comprenderse como un ritual (Maissoneuve, 1991:18), implica además una serie pautada de movimientos corporales cuyo objetivo es alcanzar determinados estados de conciencia. Es en ese sentido que pueden distinguirse distintas vías de calificación del espacio y del tiempo. En lo que hace al tiempo, concluimos que en función de los contenidos de cada encuentro se pueden marcar cuatro sublapsos: preparación, ejecución de *asanas*, meditación y agradecimiento. En el primer sublapso, se da el inicio de una duración calificada, es en este sentido, un umbral. En el segundo sublapso, la ejecución de *asanas* propicia la liberación de energías, las que pueden ser de signo negativo. En el tercer sublapso, la meditación, se propicia la manipulación de la energía, lo que implica para los neófitos armonizar su monto energético total e individual y, para los iniciados, la expansión de los estados de conciencia y el incremento de las capacidades del sujeto. Finalmente, el cuarto sublapso o agradecimiento se muestra como la finalización del lapso calificado. En este ritual – a diferencia de otros rituales institucionalizados- no incide la posición calendárica, sino que sólo en cuanto a su posición en el tiempo inciden las duraciones del día (mañana-noche). Respecto al espacio mismo de su ejecución, es considerado calificado, y por tanto es homogéneo, finito y continuo. El ritual es discontinuo y heterogéneo respecto del resto de las habitaciones (Saizar, 2006).

2. Una disciplina holística

El yoga es considerado una disciplina holística por quienes la practican, tanto usuarios como especialistas. La idea de holístico refiere a la percepción del ser humano como un microcosmos inmerso en un cosmos global, donde cada acción del individuo incide sobre la totalidad de los planos de su existencia, y al mismo tiempo, influye y es influido por el devenir del universo. La referencia a su globalidad resalta, así, el rol del ser humano como una totalidad en relación con los otros seres humanos y con el universo. Desde la perspectiva de los actores, esta cualidad la hace diferente de las prácticas de la biomedicina, las cuales son consideradas muchas veces, parciales y agresivas.

“Holístico es eso, totalizador, que cambie, pero que cambie todo, si no, estamos en lo mismo de lo cual nos quejamos tanto de la medicina occidental, si hacemos yoga o reiki, o cualquier alternativa, pero no modificamos todo, la alimentación, la vida que llevamos, no sirve, se transforma en un mero ejercicio para cervicales, que sirve, claro que sirve, pero eso no es yoga”. (Ana, especialista)

La mención del yoga como una práctica holística refiere la atención que se presta a las diferentes partes del cuerpo, las emociones, las relaciones del individuo con su grupo familiar, sus amigos y su comunidad, es decir, a la totalidad del sujeto y su entorno social. De igual manera, su holismo contempla variadas esferas de la vida del practicante, no sólo aquellas que hacen referencia a su relación con el entorno social, sino también a su alimentación, el tiempo dedicado al trabajo y al ocio, el tipo de vínculos personales que se entablan, entre otras.

La alimentación debe ser equilibrada, el consumo debe combinar proteínas e hidratos de carbono, se dejan de lado aquellas vituallas que se consideran demasiado elaboradas, como los productos enlatados, las conservas y los que poseen agregados químicos, ya que se supone que atentan contra la salud física. El tiempo dedicado al trabajo debe estar equilibrado con el tiempo dedicado al ocio y las relaciones que se entablan deben propiciar el crecimiento individual. Estas nociones expresadas por usuarios y especialistas, hacen referencia a una vida ideal, obviamente de difícil concreción. Los inevitables conflictos asociados a la interacción social, encuentran sin embargo, su solución terapéutica mediante la práctica del yoga.

“Cuando Catalina se estaba divorciando estaba muy mal, iba a un psicólogo pero yo veía que no le servía de nada, así que la llevé a mi clase de yoga. Cuando llegó y vio como era, dijo que no le iba a servir, pero después de varios años yo dejé y ella siguió. Le sirvió mucho más que la terapia del psicólogo y le dio herramientas para seguir adelante con su vida, en todos los órdenes”. (Alfonsina, usuaria)

“Holístico es todo, no sólo el cuerpo o lo más denso de la materia, es prestar atención a todos los niveles de la materia, los pensamientos, el acto, las percepciones, las ideas, todo. Si no es así, no sirve” (Ana, especialista formal)

“Para que sea realmente terapéutico, el trabajo en el yoga debe cubrir todos los aspectos, no sólo el movimiento del cuerpo, la respiración aquietada. Debe sumar la persona completa, sus pensamientos, sus emociones, la comida que

ingiere, la vida que lleva, su vida en general, eso es holista, quiere decir que abarca todo, que no se fija sólo en ciertas partes” (Adriana, especialista autodidacta)

Como nos refieren nuestros informantes, la atención que se presta a las partes –psiquis, cuerpo burdo, alimentación y estilo de vida- es sólo eficaz si contempla la totalidad, ya no sólo del cuerpo, sino del individuo y su relación con el entorno. Esta visión aúna la perspectiva de especialistas autodidactas y especialistas formales. Para unos, lo holístico estará determinado por la armonización de las diferentes entidades que componen a la persona, para otros, está dado por la posibilidad de armonizar los diferentes niveles de densidad material.

3. La finalidad del yoga

Desde la perspectiva de los usuarios y especialistas autodidactas, el yoga se presenta como una disciplina oriental que tiene como objetivo final el aquietamiento del pensamiento. A través de su práctica constante, la disciplina permite no sólo mejorar el estado general del cuerpo, y por ende producir mayor bienestar, sino también armonizar la energía del cuerpo, la mente y el espíritu, facilitando una mejor circulación del flujo energético y desbloqueando los cúmulos que en cualquiera de esos niveles pudieran producirse, potenciales generadores de enfermedad.

En el relato de usuarios y especialistas autodidactas del yoga, es recurrente la mención a los efectos benéficos asociados a la posibilidad de “manejar” a voluntad los pensamientos. Esta capacidad adquirida mediante la constancia en la práctica, posibilitaría que lo aprendido y practicado permanezca en el individuo más allá del contexto de práctica.

“La finalidad del yoga es aquietar la mente, yo leí en un libro, hace muchos años, que vos lo debés haber leído, no me acuerdo si en la introducción, o el prólogo, daban un ejemplo, que una persona, por ejemplo, si anda a caballo y no sabe andar, el caballo te lleva por donde quiere, en cambio si vos sabés agarrar bien las riendas, el caballo va a ir por donde vos querés. Y ésa es una figura que siempre me quedó, mirá que de esto te estoy hablando de treinta y pico de años atrás, pero siempre esa figura, siempre me quedó, porque realmente pienso que la mente se va por todos lados, pero que uno la puede llevar adonde quiere” (Alicia, especialista autodidacta)

Asimismo, otros usuarios mencionan que la utilización de la meditación y relajación, ambas técnicas aprendidas en su práctica, les brinda herramientas para sobrellevar los conflictos propios de la vida cotidiana: peleas con familiares, problemas económicos, estrés y tensiones laborales, etc, al permitirles el logro de un momentáneo estado de conciencia en que los pensamientos pueden ser aquietados y el practicante puede relajarse al evitar el flujo continuo de emociones y pensamientos.

Sin embargo, algunos especialistas formales consideran que aquietar el pensamiento es, no sólo difícil, sino contradictorio con las nociones que sustentan la disciplina. Mientras los primeros intentan aquietar el pensamiento con el objetivo final de lograr una mejor calidad de vida, ciertos especialistas con formación más ortodoxa, sólo intentan “atravesarlo”, es decir, alcanzar un estado que les permita ser observadores de su propio pensamiento. La idea de

transformarse en un observador del devenir de los pensamientos se fundamenta en la creencia de que éste es dinámico por definición. Entre unos y otros subyace una diferencia significativa en la concepción de la persona y el mundo.

4. Las nociones de persona

Para quienes se proponen aquietar el pensamiento mediante la práctica del yoga, la noción de persona contempla diversas entidades: cuerpo físico, cuerpo energético o aura, mente, espíritu, energía. El cuerpo es lo físico, lo tangible delimitado por los contornos de la piel. A su alrededor se ubica el aura, un cuerpo de mayor sutileza, compuesto por energía de distintas densidades, cuya capa más próxima y fácilmente detectable es el espíritu.

En tanto, la energía fluye constantemente del exterior al interior del cuerpo y del interior de éste al exterior. Se establece principalmente en los centros energéticos o *chakras*, ubicados a lo largo de la columna vertebral, pero también está presente en el aura del individuo, en su cuerpo físico, su mente y su espíritu. Su condición específica es la circulación permanente, pudiendo estancarse en diferentes puntos del cuerpo físico, los *chakras* o el aura, produciendo enfermedades diversas. El pensamiento en su continuo dinamismo es lo que le impide al hombre aquietar su ritmo y equilibrar su energía, de allí los intentos por controlarlo.⁵ De esta perspectiva participan la mayoría de usuarios y los especialistas de formación autodidacta. Como hemos mencionado en trabajos anteriores (Saizar, 2003 y 2005), esta noción es común al marco de representaciones de las terapias alternativas.

En tanto, para los especialistas formales, que refieren una mayor adhesión a los textos sagrados orientales, la noción de persona es diferente, e involucra dos nociones fundamentales: materia y no-materia, en términos sánscritos, *prakrtri* y *purusha*. Esta concepción deja de lado la posibilidad de pensar un cuerpo como tal, es decir, escindido de los pensamientos, los sentimientos y las acciones. Tampoco se puede hablar de cuerpo en sentido orgánico, opuesto a lo espiritual al modo occidental y escindido de sentimientos, pensamientos y acciones. En un sentido estricto, no se puede hablar de persona, ya que este término como tal no existe en el corpus de nociones del yoga oriental clásico.⁶

Desde esta perspectiva, se considera al universo conformado por materia y no-materia, dos calidades ontológicamente diferentes en cuya existencia se fundamenta la única división real al interior del universo. La categoría material refiere a todo aquello que es perecedero y tangible. En el caso de los hombres, sus pensamientos, acciones, deseos, percepción de los cinco sentidos, órganos vitales y piel, conforman una misma materialidad con diversos grados de densidad. Con el mundo que lo rodea se establece una permanente comunicación devenida del hecho de compartir el mismo *continuum* de calidad: los objetos, los animales, vegetales y minerales están también compuestos de la misma materia. Sin embargo, este mundo material no es uniforme, puesto que se distinguen en su interior diversos grados de densidad. Entre estas diversas densidades se produce un continuo flujo de energía, que circula por cada capa. La energía o *prana* es el hálito vital que permite la existencia del universo como tal. En tanto, lo

⁵ Algunos usuarios y especialistas autodidactas comparan la técnica de control mental con la filosofía hindú, en cuanto que el poder –en sentido de sagrado– se obtienen mediante el control de los pensamientos y el cese constante de su devenir.

⁶ Este hecho contradice lo expresado por Loustanau y Sobo (1997) quienes proponen la existencia de un concepto *cross cultural* de persona, más allá de ciertas diferencias culturales.

inmaterial o *purusha* es lo eterno en el hombre, aquella partícula de la divinidad que permanece atada a lo material en una infinita rueda de encarnaciones.

Como condición propia de la materia, se distingue su movilidad continua, en contraposición a lo inmaterial, quieto e inmutable. De allí la imposibilidad de detener el flujo de pensamientos, pues si estos son materia, nunca se logrará su completa detención, si tal vez un cierto aquietamiento dado por la posibilidad de comprender la realidad del cosmos y situarse en un estado de conciencia en el que se devela lo real de lo irreal, en otras palabras, lo material de lo inmaterial.

“La materia está en movimiento todo el tiempo. Es como si dijeras vamos a aquietar todo lo que podemos, pero todo no podés, porque el corazón te funciona, la sangre te bombea, y los riñones circulan, aquietas un poco, lo más que se pueda.

Las partes más sutiles también están en movimiento, si es materia es movimiento, eso es así. Es un equilibrio dinámico, hay como un equilibrio dinámico, como con el mismo criterio del cuerpo ¿vos podés aquietar todo el cuerpo? No. Sí, morirte, pero mientras estás vivo, hay más o menos movimiento. El cuerpo energético es el cuerpo, hay criterios de que hay un cuerpo, una envoltura física, son distintas densidades de la materia, y una más densa, que es esto que se ve, y otras más sutiles. Las capas de cebolla, que están afuera del cuerpo...pero también es materia lo que pensaste, las ideas, las emociones, todo” (Ana, especialista formal)

Desde esta perspectiva, no existe diferencia entre cuerpo, mente, emociones, aura, espíritu. Todo es materia. La única distinción es entre sus grados de densidad.

“Toda la envoltura física para ellos, es una envoltura, una envoltura del atman, en esa ascesis se tiene que ir purificando. Cuando dicen física, ellos por ejemplo hablan de lo físico y lo mental y está incluido lo emocional ¿sí? Ahí viene el punto, ellos hablan de una realidad como ilusoria ¿no? que se llama mahya en sánscrito, que tiene que ver con lo que no es verdadero, lo que no es permanente, lo que no es atman. O sea, el mundo de lo cotidiano, todo lo que te pasa en la interacción, lo que ves, la factura, la ropa que te pones, todo, la factura, lo que pensaste, las ideas, las emociones, todo es mahya. Entonces la ascesis consiste en ir desapegándose de eso, uno está absolutamente identificado con esos pensamientos, emociones, objetos, entonces el trabajo sería ir desapegándose de eso, para dar con ese núcleo, esa esencia que es permanente, que no cambia, que es el atman.”(Ana, especialista formal)

El mundo se entiende compuesto de dos calidades: *prakrtri* y *purusha*. *Prakrtri* define a la materia más densa y tosca, el plano físico, el aura, las emociones, las acciones, los pensamientos, forman parte de esta categoría que se entiende en continuo movimiento, de allí la imposibilidad de aquietar o detener el pensamiento o las emociones, cuestión que sólo sucedería en el momento de la muerte. La segunda categoría es *purusha*, lo intangible, lo único y universal que existe en todos los individuos, la mónada vital. Asimilable al concepto de *atman*, pertenece sin embargo a otra corriente del pensamiento oriental (léase Zimmer, 1979).

La idea de cuerpo no adhiere a una idea biomédica ni católica (cuerpo y alma) del mismo. Es definido siempre holísticamente ligado a otras entidades “no físicas” y a las influencias energéticas que despliegan otros individuos, ambientes, en fin, a la sociedad y el cosmos. Asimismo, la partícula divina que mora en su interior proviene y se proyecta a otras encarnaciones, es decir, no se libera con la muerte física sino con el desapego de lo material.

5. La noción de energía

El cosmos es pensado desde el corpus de las terapias alternativas en términos de continuidad de materia y de energía; la acción de un individuo, su pensamiento, sus emociones y sus percepciones, influyen en los otros individuos, que por compartir un mismo universo están inmersos en una misma materialidad única.

La energía es, sin duda, una noción central en la cosmovisión de los especialistas y usuarios. Permite explicar tanto el funcionamiento del mundo, como la vitalidad de los seres humanos, plantas y animales, las relaciones entre las personas y los procesos de enfermedad y terapia. Es una entidad que puede percibirse a través del tacto o de la vista, poseer calidad de *fasta* o *nefasta*, penetrar en cualquiera de las entidades que conforman a la persona, dañar o curar. Es, en síntesis, una entidad poderosa y eficaz.

Entre los usuarios y los especialistas autodidactas existe la noción de que un individuo puede dañar a otro mediante el uso de su propia energía, impactando y provocando desequilibrios en el cuerpo energético.

“Y venían, se sentaban los clientes y empezaban a contar, ah, y yo terminaba con un dolor de cabeza hasta que dije basta, esto me esta haciendo daño, me dijeron ponéte un vaso de agua que absorbe la energía negativa. Y sí, resultaba, no sé si me lo chupaba, pero que me tenían podrida. Es como cuando yo viajo, yo le comentaba a Edi (su yerno), yo estoy en un micro y me gusta el lado del pasillo, porque me molesta, hay gente que me molesta. Hay gente que no me hace nada, pero hay gente que mirá, como si estuviera un centímetro adelante mío, es como si me estuvieran pinchando, y es que uno tiene un cuerpo etéreo, que se yo como llamarle, más grande que el cuerpo físico, y hay energías que no van. No es piel, es energía, es energía”. (Susana, usuaria)

Esta acción intencionada se ejecuta enviando energías de signo negativo, que se materializan al entrar en contacto con el cuerpo aural del damnificado. Esta manipulación tiene como objetivo final impactar en la totalidad de la energía del otro, a quien se le provoca un daño al desarmonizar su monto energético. En otras palabras, la enfermedad puede ser el resultado de un daño intencional. Este daño que impacta en el nivel energético puede finalmente dañar el cuerpo burdo, es decir, el ámbito de lo físico. Por ejemplo, un problema cardíaco puede ser el resultado de un desequilibrio energético causado por la mala energía intencional de alguien.

Existe también la noción de que el daño producido por la energía negativa no necesariamente requiere de una intencionalidad maligna. Este es el caso de ciertas personalidades consideradas negativas, de enfermos crónicos o graves y de personas que atraviesan un momento especialmente conflictivo en su vida. Es importante aclarar que cuando se trata de energía nefasta pero sin intención maligna, los desequilibrios que causan a nivel tanto energético como

finalmente físico, son menores, como por ejemplo, jaquecas, contracturas o somnolencia injustificada.⁷ Es decir, que cuando la energía negativa es enviada intencionalmente el daño puede resultar en una dolencia grave, mientras que cuando es expuesta sin intención, resulta en un malestar pasajero.⁸

Como contraparte, la energía también puede ser utilizada para prevenir la enfermedad. Algunos practicantes del yoga manipulan su propia energía para impedir el acceso de la potencia dañina, tanto intencional como no intencional. A esta protección la denominan “mampara energética”. La capacidad de manipular energías se obtiene mediante una práctica de meditación y el manejo de los momentos de la respiración. El uso que se haga de este poder, depende sólo de la calidad moral del iniciado, quien determina los fines últimos de su habilidad. En otras palabras, existe una connotación moral que discrimina en términos positivos o negativos las acciones intencionales, reflejando una ética del uso del poder de la energía.

Por el contrario, en el pensamiento oriental no existe la noción de daño como un hecho intencional. Las categorías morales que connotan la bondad o la maldad de un acto, no pertenecen a su marco de representaciones. La noción que permite comprender el sin sentido, la maldad o bondad de las acciones humanas, es el criterio de la ignorancia. Esta noción define la imposibilidad humana de distinguir lo real-inmaterial de lo irreal-material, es decir, confunde continuamente las acciones, pensamientos y deseos del hombre con su elemento eterno.

Siguiendo esta misma perspectiva -a la que adhieren los especialistas formales-, esta confusión, fruto de la ignorancia, provoca la acumulación de residuos *kármicos*. El *karma*, acumulado en forma de partículas materiales, perpetúa la rueda de encarnaciones que condenan al hombre al *samsara* o rueda de encarnaciones.

La acumulación de *karma* se produce tanto en las capas más densas como en las más sutiles de la materia. Una vez que pasa a formar parte del individuo en su materialidad, genera nuevas acciones. A su vez, éstas, en tanto fruto de la potencialidad creadora del *karma*, generan residuos que alimentan la potencia *kármica*. Esto significa que tanto los pensamientos, como las acciones los sentimientos y las percepciones de los sentidos, son a un mismo tiempo causa y efecto del *karma*.

6. La noción de karma

Desde la perspectiva de los usuarios y especialistas autodidactas, el *karma* es la huella de las acciones negativas cometidas por el individuo, dañinas para él mismo o para su entorno, que se traslada de una vida a otra a través de la reencarnación del espíritu. Es decir, si bien es el individuo el que comete acciones negativas, es su espíritu el que trasciende a otras encarnaciones con la carga nefasta de su actuar.

Estas conductas anteriores determinan una causa actual que posibilita la repetición de ciertos sucesos negativos en la existencia del individuo, que son significados a partir de esa misma repetición, en función de ser efectos de la causa *kármica*. En otras palabras, aquellas enfermedades o conflictos que tienen como eje común su continua aparición sin otro motivo

⁷ La somnolencia injustificada, manifiesta en continuos bostezos, es comprendida como la auto limpieza de energías negativas del cuerpo, las cuales provienen del ambiente o de otras personas.

⁸ La energía negativa, intencional o no, ha sido señalada como una de las causas más frecuentes del ojeo en zonas altamente urbanizadas, como la ciudad de Buenos Aires (Brandi, 2002)

que los explique, son atribuidas al *karma*. En el relato de estos actores, aparece una connotación de relación directa entre la falta cometida y el efecto causado.

“Y sí, si en una encarnación anterior fuiste una mala madre, que descuidabas a tus hijos, ahora capaz no puedes tener hijos; o si fuiste un maldito, déspota, ahora deberás soportar un montón de humillaciones” (Mónica, usuaria)

“Una vez me dijeron que si lo que hiciste en una vida pasada era muy terrible, tipo matar a alguien, eso pasa de encarnación a encarnación, muchas vidas, no una sola, como si lo más grave fuera más pesado, más difícil que puedas deshacerlo en una sola existencia, y eso te va a causar montones de problemas de salud, de relaciones con los demás, con tu pareja, con tu trabajo y con tus hijos, tus amigos, todos...porque matar a alguien lleva mucho tiempo para deshacer la carga de esa culpa” (Susana, especialista autodidacta)

En tanto, para los especialistas formales, la noción de *karma* remite nuevamente a la condición de materialidad e inmaterialidad de la que se compone el universo. Los pensamientos, acciones y deseos están atravesados por una percepción confusa que no distingue lo material de lo inmaterial, el *purusha* del *prakrtri*, lo real de lo irreal. Cada una de estas confusiones, infinitas a lo largo de una encarnación, crean nueva materia *kármica* que se aloja en la parte material del hombre, tanto en lo más denso como en lo más sutil. Allí queda instalada como semillas que fructificarán en nuevas acciones y errores.

Por otra parte, cada movimiento que la materia realiza “quema” es decir, destruye, sustancia *kármica*, pero como continuamente se está recreando su monto, jamás se agota. Este monto *kármico* es el responsable de los sucesos en la vida de un individuo, sin que exista la connotación de que este conflicto puede o debe ser resuelto. La finalidad del *karma* es determinar cuál es el aprendizaje que un individuo debe realizar durante su período de encarnación, y puede presentarse de manera evidente y molesta como una enfermedad o una dificultad para lograr ciertos objetivos en su vida, o de una manera imperceptible, sustentando nuevas y continuas acciones de la materia. Mientras existe el movimiento de la materia, hay uso y creación de sustancia *kármica*. La vía de acceso a su destrucción es el movimiento mismo, pero para que éste no la regenere, es necesario que las acciones de la materia sean ejecutadas en función del *dharma*.

Los especialistas formales entienden al *dharma* como el deber cósmico, la tarea que un individuo vino a desarrollar durante una encarnación, como parte de un largo camino de aprendizaje hacia la liberación del *atman*. La enfermedad, como consecuencia del *karma*, no es entendida como castigo, sino como un paso más en el camino de aprendizaje que el individuo debe recorrer para acceder a su liberación del *samsara* o rueda de encarnaciones. La práctica del yoga le permite acelerar este proceso, quemando sustancia *kármica* a través de la manipulación de la respiración y conectándose, en un plano de conciencia diferente, con su *dharma*. En tanto, algunos especialistas autodidactas entienden al *dharma* como la posibilidad de conocer los errores cometidos en vidas anteriores –*karma*–, mientras que otros especialistas autodidactas y la mayoría de los usuarios desconocen el significado del término.⁹

⁹Contrariamente al término *karma*, el uso de la noción *dharma* es poco frecuente en la bibliografía de difusión de las terapias alternativas en general, lo que podría explicar, al menos en primera instancia, su escasa apropiación.

7. La noción de enfermedad

La noción de enfermedad es entendida por ambos grupos -especialistas autodidactas y usuarios, especialistas formales- como el desequilibrio de la energía, provocado por una retención o bloqueo que impide su necesaria y normal circulación. Este bloqueo, materializado en forma de cúmulos energéticos, puede producirse en cualquiera de las entidades que conforman a la persona, más allá de las diferencias existentes entre unos y otros actores en su definición. Es decir, si bien para unos el criterio es materia -más o menos densa-, y para otros es cuerpo físico, cuerpo energético y aura, en todos ellos aparece la noción de enfermedad como resultante de ese bloqueo energético, más allá de su origen y ubicación. Ambos grupos coinciden en definir la enfermedad de un modo más amplio que la definición biomédica, e incluyen entre sus causas tanto desequilibrios orgánicos, como conflictos vinculares, laborales o económicos, errores de vidas pasadas o la mera acumulación de sustancia *kármica*.

Sin embargo, más allá de esta noción común, existen diferencias notables entre los especialistas que estudiaron de una manera sistemática y formal y los usuarios y especialistas autodidactas. Es en la atribución de la etiología de la enfermedad donde encontramos las diferencias.

Con el fin de distinguir tales divergencias, enunciaremos brevemente las nociones de enfermedad de los actores.

a. La enfermedad como desequilibrio mítico

Desde la perspectiva de los especialistas que han recibido instrucción formal, el desequilibrio que produce la enfermedad no involucra entidades de la persona, pues tal noción no existe en el pensamiento oriental. El desequilibrio, entonces, se produce por no cumplir con el *dharma* -el deber cósmico-, actitud que genera gran cantidad de materia *kármica* y que produce, entre otras cosas, la enfermedad. Podríamos decir, siguiendo a Idoyaga Molina (2002a) que se trata de un desequilibrio mítico religioso. La autora refiere que estos desequilibrios religiosos rituales se originan en la violación de tabúes, en el incumplimiento de ceremonias y en la mezquindad de las ofrendas y las celebraciones a las deidades.

En el caso de las nociones del yoga oriental el desequilibrio se produce cuando el individuo no cumple sus deberes cósmicos, lo cual lo lleva a confundir constantemente lo real - en este caso su *dharma*- con lo irreal, manifiestos en acciones, pensamientos y deseos propios de lo material. Esta confusión, fruto del incumplimiento religioso, conduce a la creación de materia *kármica*. En palabras de los especialistas mencionados, es esta materia la responsable de la existencia de la enfermedad.

b. La enfermedad originada por el karma

Como dijimos en párrafos anteriores, una de las nociones acerca de la etiología de la enfermedad, refiere que esta se debe a la acumulación de materia *kármica* en el individuo. Esta noción está presente en el relato tanto de usuarios y especialistas autodidactas, como en el relato de especialistas formales. Las diferencias se ubican en la connotación de moralidad o ignorancia que unos y otros le atribuyen a su existencia.

En el caso de los especialistas autodidactas y los usuarios, la noción de *karma* se asocia al resultado de acciones intencionadas y de efecto dañino tanto para el propio individuo como para otros, que producen enfermedad en el cuerpo físico, mental, aural o energético. Estas huellas *kármicas* producen efectos directamente relacionados con la falta cometida.

“Yo sigo a Chopra, él dice que el karma son las asignaturas pendientes de vidas pasadas. El poder del karma postula la ley de causa y efecto, esto quiere decir que todo cuanto te ocurre, el efecto, tuvo una causa anterior. El funcionamiento de la ley kármica te dice que vos podés ser dueño de tu propio destino. Las emociones de la vida, reflejan lo que vos no tenés, lo que es débil en vos, y es eso que te dificulta el triunfo. Además, esas dificultades te permiten entender, porque te explican las experiencias o obligaciones que evitaste en alguna vida pasada. De una manera simple, el karma es tropezar siempre con la misma piedra”.(Mónica, especialista autodidacta)

La enfermedad es así comprendida como el resultante de una falta moral, intencionada o no, cometida con anterioridad -mediata o inmediata- que repercute en el devenir vital en forma inevitable si no es detectado. La posibilidad de encontrar las causas se asocia a la práctica del yoga, que posibilita el acceso a un estado alterado de conciencia en donde esos errores pueden ser reconocidos. A partir de dicho reconocimiento pueden suceder dos situaciones: el cese definitivo de la potencialidad destructiva del *karma* o la posibilidad de disminuir dicha potencialidad dañina mediante el reconocimiento de las causas de su origen.

En el caso de los especialistas formales, no existe más relación entre el *karma* y la enfermedad que la existente en otras áreas de la vida del individuo.

“La enfermedad se plantea relacionada un poco con el tema del karma, o sea, la vida como un aprendizaje, dentro de ese aprendizaje, la enfermedad, el tipo de enfermedad o la enfermedad que sea. El tipo de enfermedad se plantea como relacionado con una vida anterior. Por ejemplo, si vos tenés problemas en la columna, o tenés cáncer, anteriormente en la otra vida hubo algo relacionado con eso, como a la vida la consideran como una especie de avance hacia delante, de superación. Pero también el karma se relaciona con todos los aspectos de tu vida, el hogar donde naces, el color de ojos, tu color de pelo, tu forma de ser, es decir, influye en la enfermedad pero es más que eso, mucho más.”.(Ana, especialista formal)

Es decir, la enfermedad es resultante del *karma* en igual medida que otras situaciones no conflictivas de la vida del sujeto durante una encarnación, como por ejemplo la manera en que camina, el color de sus ojos, o los pensamientos que suele tener. No existe noción de linealidad directa y exclusiva entre la enfermedad y el *karma*, así como tampoco existe noción de falta cometida.

c. La enfermedad originada por un daño energético

Esta noción surge a partir de pensar la energía como un *continuum* que permite la intercomunicación de seres y objetos. Si un individuo posee su propia carga energética, pero a

su vez está comunicado con otros seres a partir de la energía que lo rodea, sus pensamientos, acciones o deseos, que también tiene carga energética propia, pueden impactar en el cuerpo energético de otros, para bien o para mal.

En caso del daño, éste sucede cuando un individuo decide concientemente causar un mal a otro, o cuando sus pensamientos negativos se refieren a un tercero con quien se encuentra disgustado, es decir, cuando media un conflicto entre ellos.

“A mí me parece que hay una influencia directa de la energía mental. Una persona que dice “no creo”, no porque no diga no creo, no porque diga no creo no le van a suceder cosas de influencia negativa de otra mente, pero una persona a lo mejor es fuerte e internamente y aunque diga “no creo” no se deja dominar por esa energía negativa. Para mí, el mal actúa de esta manera: una persona hace un ritual, pensando que hace un daño, en realidad envía mentalmente, el otro inconscientemente lo capta y si tiene una baja autoestima se daña, eso sí lo creo, que para que me dañen, yo lo permito, eso sí lo creo. Es dañada por ese tema, por la ignorancia, por la superstición, o que tenga una autoestima muy baja o la energía muy baja, eso le afecta. Si no me parece que es muy difícil que te dañen”.(José, especialista autodidacta)

La enfermedad así causada puede impactar en el cuerpo físico del individuo, su cuerpo aural, sus emociones, y plasmarse como una leve molestia, un dolor de cabeza, o revestir visos de gravedad, tales como la aparición de un cáncer, problemas vinculares con la pareja o la familia, falta de oportunidades laborales, entre otras. La energía negativa impacta en el cuerpo energético del individuo causándole un daño. Esta noción está presente en el relato de usuarios y especialistas autodidactas, y aparece también en el relato de los especialistas formales, quizás en estos últimos con menor fuerza que en los anteriores.

d. La enfermedad originada por el desequilibrio natural de la armonía

En una cuarta acepción la enfermedad es comprendida a partir del natural desequilibrio de la energía.

“Hay como todo el tiempo una corriente de energía, que sube y baja, y si se desbalancea, ahí es donde te genera una contractura. Es casi imposible que no se desbalancee, por eso, la mayoría de la gente se llena de contracturas. Es muy complicado en nuestra sociedad, aprender a sentir sin culpa, y eso te hace doler.”(Alicia, especialista autodidacta)

Esta fluye continuamente a través de los *chakras*, el cuerpo energético o de mayor densidad material y el aura, en un flujo que intercambia energías existentes por otras nuevas. Dada su continua circulación, pueden producirse bloqueos que denotan, como única causa, el resultado de un normal desequilibrio de una entidad que circula. Estos pequeños desequilibrios tienen como efecto dolencias tales como contracturas musculares, dolores de cabeza, constante cansancio, entre otras.

“La enfermedad es producto del desequilibrio, la pérdida de armonía entre el cuerpo y la mente, uno influye en el otro y viceversa. Si estás mal del cuerpo, te enojás, si estás enojada, te tensionás y aparecen las contracturas. Cuando el cuerpo se debilita porque mente y cuerpo están desconectados, cualquier virus que pasa te lo agarrás, si hablamos de enfermedades físicas. Pero si hablamos más del lado psicológico, hay algo en el inconsciente que hace que te deprimas, te angusties, o cosas así. La enfermedad es un desorden físico o psíquico que te avisa que hay algo que anda mal en vos, cosas que no querés ver, el cuerpo te las muestra como síntomas” (Magdalena)

Esta noción de la enfermedad está presente en el relato de usuarios y especialistas autodidactas, quienes refieren esta etiología para explicar diversas dolencias menores y cotidianas.

e. La enfermedad causada por una práctica del yoga errónea

Esta noción está presente en el relato de usuarios y especialistas de ambos tipos de formación, tanto autodidactas como formales.

La práctica descuidada de una *asana*, o la incorrecta manipulación de la respiración que acompaña a cada ejercicio, pueden provocar daños. Estos daños se presentan tanto en el nivel corporal como energético, y pueden variar su intensidad en un amplio espectro que va desde pequeñas dolencias pasajeras hasta afecciones irreversibles y crónicas.

“Tenés que tener muchísimo cuidado. Si vos te largás sola a hacer las posturas, por ahí te hacés daño, a veces peor que el que ya tenés, y hasta podés generarte cosas crónicas, como problemas en la espalda, o el cuello. Tenés que hacerlo bien, si te duele, es mala señal, es señal de que algo estás haciendo mal. El yoga no te duele, es tranquilo, si te duele es porque no lo estás haciendo bien, así que siempre tenés que avanzar lentamente, acompañarte de la respiración para permitir que el músculo se oxigene y no te queden nudos.” (Magdalena, usuaria)

“Y si vos el responsable de dar la clase, tenes que saber que las energías no son inocuas. Cuando movilizás la energía, tenes que tener cuidado de volver a dejar todo en equilibrio. Claro que sí, si haces mal las posturas podés desde dañarte un músculo, hasta cosas más sutiles como desequilibrarte y luego provocar una enfermedad o una sensación de desarmonización que también es molesta aunque no grave, claro” (Miriam, especialista formal)

A criterio de los actores, es responsabilidad del especialista, en primer término y del usuario, en segundo, cuidar que esto no suceda. De esta manera, el especialista a cargo de la clase debe observar la manera en que cada usuario realiza sus *asanas*, atendiendo que la respiración realizada sea la correcta para propiciar la armonía, y no generar nuevos bloqueos energéticos en el cuerpo, denso o sutil, del usuario.

8. Yoga terapia

Entre los usuarios es común la noción de que el yoga es una terapia efectiva. Su eficacia se describe a partir de hechos empíricamente comprobados, como desaparición de molestias cervicales, mejoras en el ritmo cardíaco, disminución del dolor en enfermedades crónicas, aceleración de los procesos digestivos, mayor capacidad y concentración mental, entre otras. También se refieren en sus relatos a los beneficios que el yoga ha tenido en la salud de amigos y conocidos, no sólo para problemas que se manifiestan en el cuerpo físico, sino también en lo emocional. Sus técnicas son también utilizadas para prácticas de autotratamiento, en las que el usuario ejecuta una serie de *asanas* en su hogar, de acuerdo a su criterio o a recomendación de amigos, familiares y hasta de los especialistas, con el fin de tratar alguna dolencia específica o mejorar los efectos colaterales negativos de otra terapia, generalmente la biomédica.

Esto sucede ante enfermedades como el cáncer o también frente a dolencias de menor gravedad, como es el caso de las dolencias crónicas de columna:

“Ana hacía quimioterapia. La verdad es que la destruía, la dejaba muy débil cada vez. Mamá la llevaba a un centro de yoga, allí hacía un par de clases cada semana. Cuando estaba muy mal, la instructora venía a casa. Hacía asanas, pero también mucha respiración y meditación, eso la dejaba tranquila y la equilibraba. Yo creo que de alguna manera la recuperaba del tratamiento tan agresivo que significó para ella la quimioterapia”. (Delfina, usuaria del yoga)

“El traumatólogo me mandó a hacer kinesiología. Me daban calor con unas bolsitas de arena, pero no me servía mucho. Me recomendaron que hiciera yoga. Al mes, ya me sentía mucho mejor. Sigo haciendo porque aunque tome los remedios del traumatólogo, el yoga en realidad me despeja, me quita las contracturas, es como si me armara de nuevo cada vez” (María, usuaria del yoga)

Entre los especialistas autodidactas, el yoga se considera una terapia alternativa de raigambre oriental, que basa su eficacia en la propiciación de la armonía general entre las entidades que conforman la persona. Por otra parte, posibilita que el usuario se conecte mediante estados alterados de conciencia con la causa de sus males, permitiéndole anular o al menos disminuir, la potencialidad dañina del *karma* acumulado. La enfermedad se resuelve mediante el conocimiento de las causas que originaron la dolencia. Asimismo, el yoga les provee métodos preventivos frente a los posibles daños que otras personas pudiesen generar en su cuerpo físico y energético, producto de acciones intencionales o no.

Entre los especialistas formales, el yoga es considerado una terapia sólo en aquellos casos en que se realiza diariamente y con regularidad. Ana, especialista formal, nos decía al respecto:

“El trabajo es terapéutico, pero no por, digamos, desde una función integral, no es terapia, primero porque la práctica para que fuera terapéutico físicamente la persona tendría que hacer yoga los siete días de la semana, dos veces por día. Podés tener como otra ayuda, otro resultado. Ahora, lo que seguro es terapéutico es el proceso de encuentro con uno mismo, desde el cuerpo hacia otras instancias y la desidentificación, eso es terapéutico por sí mismo, porque libera de la tensión que hace a la persona estar, desde el

sufrimiento que nos provoca la identificación, que lo provoca. El trabajo es siempre terapéutico, el trabajo con los movimientos y orientado con mucha dirección”.

En estas situaciones en las que la práctica es continua, el usuario aprende a acceder y mantener estados alterados de conciencia que le permiten lograr un estado de desapego de todo lo material, es decir, paulatinamente obtener una mayor conciencia de la irrealidad y materialidad de sus pensamientos, percepciones, acciones y deseos, disminuyendo así la producción de nueva materia *kármica*. Por otra parte, los residuos *kármicos* de vidas anteriores se deshacen mediante la práctica de *asanas* y la manipulación de la respiración.

De cualquiera manera, estos especialistas definen la eficacia terapéutica del yoga a partir de sus efectos colaterales, en otras palabras, la terapia no es una finalidad de la disciplina, sino una consecuencia de lograr ciertos estados alterados de conciencia, manipular la energía y quemar residuos *kármicos*. La inutilidad de considerarla una disciplina terapéutica se fundamenta en la noción de que la enfermedad es una consecuencia de la acumulación de residuos *kármicos*, fruto de la ignorancia, y si ésta no se subsana, la enfermedad –al igual que todo lo material- continúa su existencia.

Conclusión

El yoga es definido por usuarios y especialistas de la disciplina como una terapia eficaz que permite equilibrar el monto de energía y de esa manera, desarticular los bloqueos energéticos productores de enfermedad. La desarmonización de energía reconoce diferentes orígenes: la normal desarticulación del flujo energético, las energías negativas enviadas por otros -con o sin intención maligna-, los conflictos emocionales y vinculares que surgen del desarrollo de la vida cotidiana, el incumplimiento del dharma o deber cósmico o la carga *kármica* que se arrastra de encarnación en encarnación. Todas estos desequilibrios impactan en el individuo en el nivel energético, produciendo luego las enfermedades en los niveles espirituales o físicos. A pesar de las diferentes etiologías que puede presentar la enfermedad, ésta es siempre considerada desde un aspecto que engloba las distintas entidades de la persona y la relación de ésta con el mundo que la rodea. En cualquiera de sus acepciones, entonces, la enfermedad supera la perspectiva meramente biológica propia de la biomedicina. El yoga, si bien es comprendida como una disciplina que supera la práctica terapéutica al implicar aspectos de la relación del hombre con lo sagrado, permite a través de su ejecución equilibrar la energía de las distintas entidades de la persona y producir estados saludables.

Como hemos visto en el desarrollo del trabajo, el yoga es una práctica oriental de reciente incorporación en nuestro país, lo cual supone profundas refiguraciones y reelaboraciones de las nociones tradicionales de la disciplina. Asimismo, la existencia de una enorme diversidad en los perfiles de usuarios y especialistas generan perspectivas diferentes en lo que hace a ciertos términos propios de la disciplina. Sin embargo todos coinciden en denominar al yoga como una terapia altamente eficaz frente al tratamiento de numerosas y variadas enfermedades, que obviamente, suponen en su definición criterios de mayor amplitud que lo meramente físico, integrando las entidades espirituales, energéticas y emocionales, así como la relación del individuo con otros individuos y con el mundo en el proceso de salud y enfermedad.

La eficacia de la disciplina se basa en el logro de estados de conciencia, mediante el uso conciente del cuerpo y la manipulación de la respiración, en los cuales puede detenerse el flujo

de pensamientos, totalmente en una perspectiva y parcialmente en otra, coincidiendo ambas en la posibilidad del logro de un estado de relajación que permite discernir lo importante de lo superficial, lo real de lo irreal, manipulando el monto energético y permitiendo lograr su equilibrio saludable.

Finalmente, concluimos que a diferencia de otras terapias alternativas tales como la acupuntura, el reiki o la reflexología, que apuntan más estrictamente a lo terapéutico, el yoga busca trascender, es una terapia pero es más que una terapia. De hecho, en el caso de los especialistas formales y los usuarios comprometidos, muchos de sus efectos terapéuticos puntuales son considerados efectos colaterales de la búsqueda de liberación de la partícula divina. En el caso de los usuarios en búsqueda de salud y de los especialistas autodidactas, si bien el principal objetivo de la práctica es el logro de estados saludables, se refieren constantemente otros aspectos que superan los simplemente terapéuticos.

Bibliografía

Albanese, C.

- 1992 The magical staff: quantum healing in the new age. En *Perspectives in the New Age*, J. Lewis y J. Melton (comp). Albany: State University of New York Press.

Brandi, A.

- 2002 Las prácticas de los legos y la cura del mal de ojo. *Mitológicas*, XVI.

Carozzi, M. J.

- 1998 El concepto de marco interpretativo en el estudio de movimientos religiosos. *Sociedad y Religión*.
2000 *Nueva Era y Terapias Alternativas. Construyendo significados en el discurso y la interacción*. Buenos Aires: Ediciones de la Universidad Católica Argentina.

Csordas, T. y A. Kleinman

- 1996 The Therapeutic Process. En: *Medical Anthropology. Contemporary Theory and Method*. Sargent y Johnson (Eds.). Westport y London: Praeger Publishers.

Douglas, M.

- 1998 *Estilos de Pensar*. Barcelona: Gedisa.

Foster, G.

- 1994 *Hipocrates' Latin American Legacy. Humoral medicine in the new world*. New York: Gordon and Breach Science Publishers.

Good, Ch.

- 1987 *Ethnomedical Systems in Africa*. Nueva York: The Guilford Press.

Gutiérrez Zúñiga, C.

- 1996 Procesos de globalización cultural: El New Age en Guadalajara. *Este País*, 61.

Husserl, E.

- 1949 *Ideas relativas a una fenomenología pura y filosofía fenomenológica*. México: FCE.

Idoyaga Molina, A.

- 1997 Ethnomedicine and world-view. A comparative analysis of the rejection and incorporation of the contraceptive methods among argentine women. *Anthropology and Medicine*, 4 (2).
- 1999 Refigurando el shamanismo. Experiencias neoshamánicas en el área metropolitana. En: A. Colatarci (comp.) *Folklore Latinoamericano*. Tomo 1. Buenos Aires: INSPF-IUNA.
- 1999/2000 La medicina humoral, las nociones de cálido y frío y las prácticas terapéuticas tradicionales en la Argentina. En: *Folklore Latinoamericano*, Tomo III. Buenos Aires: Confolk.
- 2002a *Culturas, enfermedades y medicinas. Reflexiones sobre la atención de la salud en contextos interculturales de Argentina*. Buenos Aires: CAEA-CONICET.
- 2002b La medicina humoral, las nociones de cálido y frío y las prácticas terapéuticas tradicionales en la Argentina. En: *Folklore Latinoamericano*, Tomo III. Buenos Aires: ATF- IUNA

Idoyaga Molina, A. y G. Korman

- 2003 Síndromes dependientes de la cultura (DSM-IV) en el NOA (Noroeste Argentino). *Memorias de las X Jornadas de Investigación. Salud, Educación, Justicia y Trabajo*. Buenos Aires: Editorial Universidad de Buenos Aires.

Leeuw, G. van der

- 1964 *Fenomenología de la religión*. México: Fondo de Cultura Económica.

Loustaunau, M y E. J. Sobo

- 1997 *The Cultural Context of Health, Illness, and Medicine*. Westport: CT.

Maissoneuve, J.

- 1991 *Ritos Religiosos y Civiles*. Barcelona: Herder

Mc Guire, M. y D. Cantor

- 1998 *Ritual Healing in Suburban America*. New Brunswick: Rutgers University Press.

Merleau Ponty, M.

- 1969 *La Fenomenología y las Ciencias del Hombre*. Buenos Aires: Biblioteca NOVA de Psicología.

Saizar, Mercedes

- 2003 El yoga y los discursos sobre la salud. *Mitológicas*, XVII.
- 2004a Similitudes y diferencias en torno a la noción de karma entre usuarios y especialistas del Yoga en Buenos Aires (Argentina). En: *Folklore Latinoamericano VI*. Buenos Aires: ConFolk IUNA.
- 2004b La energía y lo sagrado. Calificación del espacio en una clase de yoga. *Actas del X Congreso de Religión y Etnicidad, ALER*.
- 2005 *Nuevas búsquedas de salud. El Yoga en el área Metropolitana*. Buenos Aires: CAEA
- 2006 *Yoga y complementariedad terapéutica en el área Metropolitana*. Tesis Doctoral, IUNA-CAEA.

Schütz, A.

- 1972 *Fenomenología del mundo social*. Buenos Aires: Paidós.

- Stone, D.
1976 The Human Potential Movement. En *The New Religious Consciousness*, C. Glock y R. Bellah (eds). Berkeley: University of California Press.
- Tavares, F.R. 1999 Holismo terapéutico no âmbito do movimento Nova Era no Rio Janeiro. En *A Nova Era no Mercosul*, M. Carozzi (org). Petrópolis: Vozes.
- Turner, T.
1988 Ethno-ethnohistory: myth and history in native South American representation of contact with western society. *Rethinking History and Myth*. Hill (ed). Urbana y Chicago: University of Chicago Press.
- Turner, V.
1974 *Drama, Fields and Metaphors*. Ithaca and London: Cornell University Press.
- Van Hove, H.
1999 L'émergence d'un marche spirituel. *Social Compass*, 46 (2).
- York, M.
1995 *The Emerging Network: A Sociology of the New Age and Neo-Pagan Movements*. Lanham, Maryland: Rowman and Littlefield Publishers Inc.
- Zimmer, H.
1979 *Filosofías de la India*. Buenos Aires: EUDEBA.

**Centro Argentino de Etnología Americana
Consejo Nacional de Investigaciones
Científicas y Técnicas, Argentina.**